

# पार्टिसिपेंट हैंडबुक

सेक्टर  
स्पोर्ट्स

सब-सेक्टर  
स्पोर्ट्स, फिटनेस और लेइसर

व्यवसाय  
फिटनेस ट्रेनर

रेफरेंस आईडी: **SPF/Q1102, Version 1.0**  
**NSQF Level 4**



फिटनेस ट्रेनर

**Published by**

ABC Company Ltd.  
7, NSDC Marg,  
New Delhi - 110002

Email:

Website:

All Rights Reserved,  
First Edition,  
ISBN 978-1-111-22222-45-7

Printed in India at  
XYZ Company  
New Delhi - 110016

**Copyright © 2016**

Sports, Physical Education, Fitness & Leisure Skills Council  
Address: L-29, Outer Circle, Connaught Place, New Delhi -110001  
Email ID: ceo@sportsskills.in  
Phone : 011-65001048

**दावा त्याग**

यहाँ पर दी गई सूचना स्पोर्ट्स कौशल विकास परिषद् के विश्वनीय स्रोत से प्राप्त की गई है। स्पोर्ट्स कौशल विकास परिषद् ऐसी सूचना की सटीकता, सम्पूर्णता या पर्याप्तता की वारंटियों का दावा त्यागता है। स्पोर्ट्स कौशल विकास परिषद् यहाँ पर दी गई सूचना में त्रुटियाँ, चूक, या अपर्याप्तता या उसकी व्याख्याओं का कोई दायित्व नहीं लेती है। पुस्तक में शामिल कॉपीराइट सामग्री के स्वामियों हो ढूँढने का भरसक प्रयास किया गया है। प्रकाशक, इस पुस्तक के भावी संस्करणों के लिए इस पुस्तक में हुई चूकों को उसकी जानकारी में लेने के लिए आभारी होगा। स्पोर्ट्स कौशल विकास परिषद् की कोई भी इकाई इस सामग्री पर भरोसा करने के कारण किसी भी व्यक्ति को होने वाला हानि, चाहे जो भी हो, उसके लिए उत्तरदायी नहीं होगी। इस प्रकाशन में दी गयी सामग्री कॉपीराइट के अधीन है। इस प्रकाशन के किसी भी भाग का किसी भी रूप में किसी भी माध्यम से चाहे कागज पर या एलेक्ट्रॉनिक माध्यम से पुनःउत्पादन, स्टोर या वितरण तब तक नहीं किया जा सकता जब तक की यह प्रकाशक द्वारा अधिकृत नहीं किया जाता है।





**श्री नरेंद्र मोदी**  
प्रधानमंत्री भारत

“ कौशल से बेहतर भारत का निर्माण होता है।  
यदि हमें भारत को विकास की ओर ले जाना है तो  
कौशल का विकास हमारा मिशन होना चाहिए। ”



**Skill India**  
कौशल भारत - कुशल भारत



## Certificate

### COMPLIANCE TO QUALIFICATION PACK – NATIONAL OCCUPATIONAL STANDARDS

is hereby issued by the

SPORTS, PHYSICAL EDUCATION, FITNESS AND LEISURE SECTOR SKILLS COUNCIL

for

### SKILLING CONTENT : PARTICIPANT HANDBOOK

Complying to National Occupational Standards of

Job Role/Qualification Pack: '**Fitness Trainer**' QP No. '**SPF/Q1102 NSQF Level 4**'

Authorised Signatory  
(Sports, Physical Education, Fitness  
and Leisure Skills Development Council)

Date of Issuance: August 6, 2018  
Valid up to\*: August 6, 2021

\*Valid up to the next review date of the Qualification Pack or the  
'Valid up to' date mentioned above (whichever is earlier)

## इस पुस्तक के बारे में

इस प्रतिभागी हैंडबुक को विशिष्ट कुअलिफिकेशन पैक (क्यू पी) के प्रशिक्षण के लिए बनाया गया है। इन यूनिटों में प्रत्येक नेशनल ऑक्यूपेशनल स्टैंडर्ड (एन ओ एस) को कवर किया गया है।

प्रत्येक यूनिट की शुरुआत में विशिष्ट नेशनल ऑक्यूपेशनल स्टैंडर्ड (एन ओ एस) के प्रमुख शिक्षा परिणाम दिए गए हैं। इस किताब में इस्तेमाल किये गए प्रतीक नीचे वर्णित हैं।

## प्रयोग किये गए चिन्ह



प्रमुख शिक्षा  
परिणाम



स्टेप



टाइम



टिप्स



टिप्पणियाँ



यूनिट उद्देश्य



अभ्यास

## विषय सूची

क्रमांक	मॉड्यूल और यूनिट्स	पृष्ठ सं.
1-	<b>i f i p ; (SPF/N1105)</b> यूनिट 1.1 – फिटनेस ट्रेनिंग का परिचय यूनिट 1.2 – नियमों और विनियमों का पालन	<b>1</b> 3 11
2-	<b>ekuo ' k j h v k s Q k ke (SPF/N1105)</b> यूनिट 2.1 – मानव शरीर का ज्ञान यूनिट 2.2 – व्यायाम को समझना	<b>25</b> 27 50
3-	<b>V i u a ; k s uk r S k j d j uk (SPF/Q1106)</b> यूनिट 3.1 – व्यायाम करने के सामान्य सिद्धांत यूनिट 3.2 – फिटनेस स्तर का आँकलन और फिटनेस लक्ष्यों को स्थापित करना यूनिट 3.3 – ट्रेनिंग प्लान तैयार करना यूनिट 3.4 – ट्रेनिंग प्लान के उदाहरण	<b>84</b> 86 97 108 112
4-	<b>V i u a c n k u d j uk (SPF/Q1106)</b> यूनिट 4.1 – ट्रेनिंग योजना को कार्यान्वित करना यूनिट 4.2 – चोट से बचाव	<b>120</b> 122 131
5-	<b>Lo k L F ; v k s f Q V u t d h c x f r v k s p k i j / ; k u (SPF/N1107)</b> यूनिट 5.1 – फिटनेस को मॉनिटर करना यूनिट 5.2 – चोटों के साथ डील करना	<b>138</b> 140 144
6-	<b>Lo k L F ; v k s l j (k d @ l f i f p r d j uk (SPF/N1113)</b> यूनिट 6.1 – फिटनेस सेंटर में स्वास्थ्य और सुरक्षा यूनिट 6.2 – प्राथमिक सुरक्षा में खतरे और नियंत्रण के उपाय	<b>150</b> 152 155
7-	<b>f u ; ' t u h r k , o a m j e ' k y r k d @ k y</b> यूनिट 7.1 – व्यक्तिगत क्षमताएं एवं मूल्य यूनिट 7.2 – डिजिटल साक्षरता: पुनरावृत्ति यूनिट 7.3 – धन संबंधी मामले यूनिट 7.4 – रोजगार व स्वरोजगार के लिए तैयारी करना यूनिट 7.5 – उद्यमशीलता को समझना यूनिट 7.6 – उद्यमी बनने की तैयारी करना	<b>162</b> 167 183 187 196 206 228





**Skill India**  
कौशल भारत-कुशल भारत



सत्यमेव जयते  
GOVERNMENT OF INDIA  
MINISTRY OF SKILL DEVELOPMENT  
& ENTREPRENEURSHIP



**N · S · D · C**  
**National**  
**Skill Development**  
**Corporation**

Transforming the skill landscape



**SPEFL-SC**  
Sports, Physical Education  
Fitness & Leisure Skills Council

; ँV 1- i f j p;

यूनिट 1.1 – फिटनेस ट्रेनिंग का परिचय

यूनिट 1.2 – नियमों और विनियमों का पालन



SPF/N1105

## 1 h k u s d s c e q k i f j . k e

bl ; fuV dhl ekfir ij vki fuEufyff[kr eal {ke glk%

1. फिटनेस संस्था से जुड़ी टीम और व्यक्तियों की भूमिका और जिम्मेदारियाँ समझने में
2. व्यायामशाला प्रयोग करने वालों के लिए नियम और अधिकार जानने में
3. अतिथि प्रबंधन के लिए दिशा निर्देश समझने में
4. व्यापार, व्यावसायिक और आचरण के एथिकल कोड (आचार-संहिता) समझने में
5. औद्योगिक और व्यापार नीतियाँ समझने में
6. व्यायाम क्षेत्र और उपकरणों का निरीक्षण करने में
7. सुनिश्चित करने में कि स्पष्ट रूप से बनाये गए स्टेशन कार्ड और मानक निर्देश प्रत्येक मशीन के पास उपलब्ध हैं



## ; 1-1 & 100% 1 si f p;

; के मं; 

bl ; dhl ekir ij vki fuEufy f[ kr eal {le gl%

1. भारत में फिटनेस प्रशिक्षण उद्योग पर चर्चा करने में
2. फिटनेस से संबंधित विभिन्न भूमिकाओं की सूची बनाने में
3. फिटनेस से संबंधित विभिन्न भूमिकाओं की जिम्मेदारियों को समझने में
4. एक फिटनेस ट्रेनर की भूमिका का वर्णन करने में
5. एक फिटनेस ट्रेनर के काम का स्कोप समझने में

## 1-1-1 Hkjr eafQVus Vkuu



चित्र 1.1.1. फिटनेस ट्रेनर कार्य करते हुए

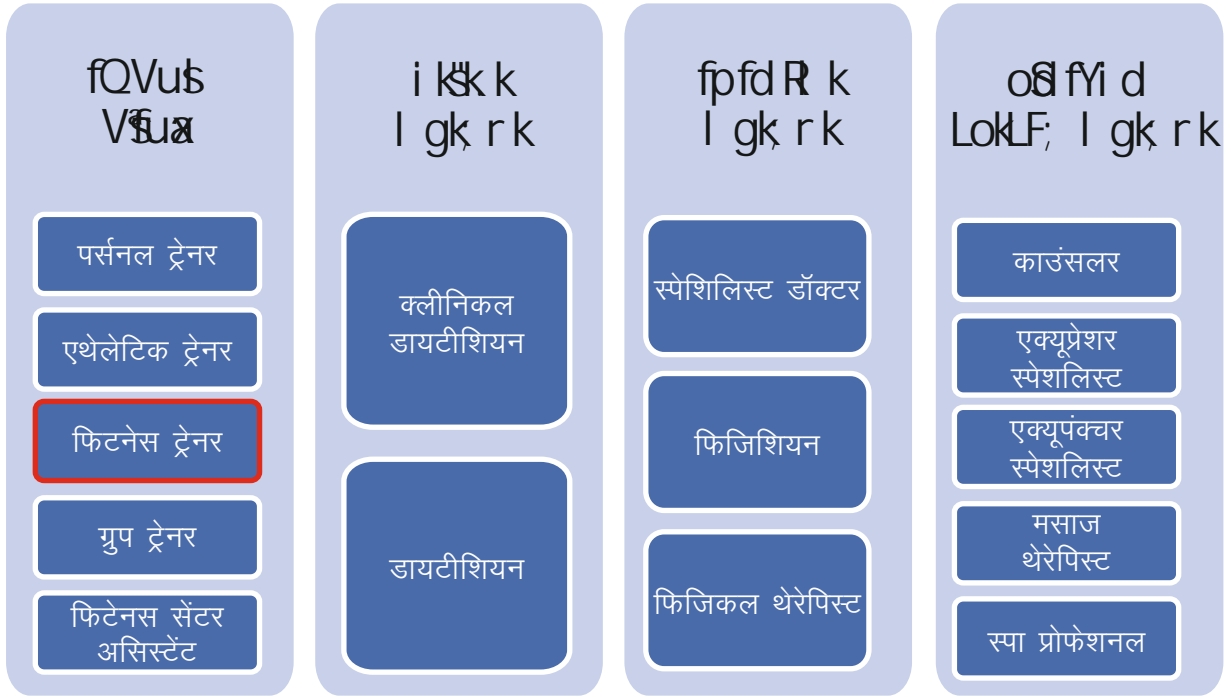
आज भारत के लोग फिटनेस और सर्वांगीण विकास की दिशा आगे बढ़ रहे हैं जोकि अस्वास्थ्यकर भोजन की आदतें और गतिहीन जीवन शैली के प्रभाव से निपटने का कारगर साधन है। इसके अलावा, यह जागरूकता कि जो लोग नियमित रूप से व्यायाम करते हैं वो अधिक खुश और स्वस्थ होते हैं उन लोगों की तुलना में जो व्यायाम नहीं करते हैं भी फिट रहने के विचार और फिटनेस को लोकप्रिय कर रही है। उद्वेग, तनाव और अवसाद को कम करने तथा ऊर्जा और क्षमता को बढ़ाने के लिए, चिकित्सक भी नियमित व्यायाम की व्यापक रूप से सिफारिश कर रहे हैं।

इन कारणों ने, तथा खर्च करने योग्य आय में वृद्धि ने फिटनेस इंडस्ट्री का तेजी से विकास किया है। वास्तव में, भारतीय फिटनेस इंडस्ट्री का पिछले कुछ वर्षों में ही अधिक विकास हुआ है। जबकि इससे पहले, यह मुख्य रूप से बॉडी बिल्डिंग के लिए ही हुआ करता थी। शरीर के वजन तथा फिटनेस को बनाए रखने के लिए फिटनेस ने बड़ा महत्व हासिल किया है। नतीजतन, कई राष्ट्रीय और अंतरराष्ट्रीय कंपनियों के इस क्षेत्र में आ जाने से, भारत में फिटनेस इंडस्ट्री तेजी से समृद्ध हो रही है।

प्रशिक्षित पेशेवरों, विशेष रूप से फिटनेस प्रशिक्षकों की माँग तेजी से बढ़ी है। जैसे-जैसे व्यावसाय और शिक्षा का स्तर बढ़ेगा, एक फिटनेस ट्रेनर की भूमिका को अधिक पहचान मिलेगी और अधिक लोग फिटनेस प्रशिक्षण को एक करियर के रूप में चुनने के लिए प्रोत्साहित होंगे।

1-1-2 [ kʌ & fof k'V fQVuʃ eafo' kʃk r k {kʃ

खेल-विशिष्ट फिटनेस के विभिन्न विशेषता क्षेत्र और प्रत्येक क्षेत्र की प्रमुख भूमिकाओं को चित्र 1.1 में दिखाया गया है।



चित्र 1.1.2 खेल-विशिष्ट फिटनेस में विशेषज्ञता क्षेत्र

खेल-विशिष्ट स्वास्थ्य में विभिन्न भूमिकाओं की जिम्मेदारियाँ

खेल-विशिष्ट फिटनेस की कुछ भूमिकायें चित्र 1.2 में वर्णित हैं :



1 | Zy Vshj

- प्रत्येक विशिष्ट क्लाइंट को व्यक्तिगत ट्रेनिंग प्रदान करता है
- फिटनेस सेंटर में या अपना काम करता है



, Fky S/d Vshj

- एथलीट की चोटों का आंकलन और देख-रेख करता है
- चिकित्सकों के सहयोग से पुनर्वास कार्यक्रमों का विकास करता है



fQVus Vshj

- ट्रेनीज के लिए एक्सरसाइज प्लान बनाता है और निरीक्षण करता है
- प्रशिक्षुओं को उनके फिटनेस लक्ष्य हासिल करने में मदद करता है

चित्र 1.1.1a खेल-विशिष्ट स्वास्थ्य में विभिन्न भूमिकाओं की जिम्मेदारियाँ



### खर्च वृद्धि

- गुप्स के लिए पहले से प्लान की गयी कक्षाओं का आयोजन करता है
- मसल-कंडीशनिंग, इनडोर साइकिल और एथेलेट शैली के व्यायामों पर केंद्रित करता है



### फिटनेस सेंटर में साफ-सफाई और नियमों के पालन को सुनिश्चित करता है

- इक्विपमेंट इस्तेमाल करने और एक्सरसाइज करने में ट्रेनीज की सहायता करता है
- फिटनेस सेंटर में साफ-सफाई और नियमों के पालन को सुनिश्चित करता है



### क्लाइंट्स को पोषण – परामर्श प्रदान करता है

- क्लाइंट्स को पोषण – परामर्श प्रदान करता है
- क्लाइंट्स के लिए विशेष डाइट प्लान बनाता है

चित्र 1.1.1b खेल-विशिष्ट स्वास्थ्य में विभिन्न भूमिकाओं की जिम्मेदारियाँ

### 1-1-3 [ क्यु & फोफ क'व फोवुस वसुज द ह क'फेक ]

एक फिटनेस ट्रेनर ट्रेनीज के व्यायाम की योजना बनाता है व उसका सुचारु निरीक्षण कर उन्हें उनके फिटनेस लक्ष्य को हासिल करने में उनकी मदद करता है। एक फिटनेस ट्रेनर विभिन्न सेटिंग्स में काम करता है जैसे कि फिटनेस सेंटर, होटल, रिजॉर्ट, ऑफिस या ट्रेनीज के घरों में। एक फिटनेस ट्रेनर अपने स्वयं की फिटनेस संस्था भी शुरू कर सकता है।



चित्र 1.1.3 फिटनेस ट्रेनर कार्य करते हुए

एक फिटनेस ट्रेनर के साथ ट्रेनी अपने फिटनेस के लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए काम कर सकते हैं। एक फिटनेस ट्रेनर का काम स्पष्ट रूप से परिभाषित होता है। एक फिटनेस ट्रेनर:

- प्रशिक्षु की शारीरिक स्थिति का आंकलन और जाँच करता है
  - प्रशिक्षु के फिटनेस के लक्ष्यों और उप-लक्ष्यों को समझता है
  - प्रशिक्षु के लिए एक सुरक्षित और प्रभावी व्यायाम कार्यक्रम बनाता है और लागू करता है।
- प्रशिक्षु की जीवन शैली, स्वास्थ्य इतिहास, फिटनेस लक्ष्य के आधार पर आंकलन करता है।
- जीवन शैली कारकों और लक्ष्यों वास्तविक फिटनेस के लक्ष्यों को निर्धारित करने और प्राप्त करने में ट्रेनी की सहायता करता है।
  - ट्रेनी को सही ढंग से व्यायाम करने में सक्षम बनाता है
  - ट्रेनी को मार्गदर्शन, प्रेरणा और समर्थन देकर उसके व्यायाम प्लान का पालन करने में मदद करता है
  - प्रोफेशनली काम करता है तथा प्रशिक्षुओं और अन्य पेशेवरों के साथ नैतिक आचरण का अनुसरण करता है
  - आपातकालीन स्थितियों के लिए तैयार रहता है
  - आपातकालीन स्थितियों में उचित प्रतिक्रिया करता है

## 1.22 fQVus Vsj dsfy, vlpkj &amp; fgr k (Code of Conduct)



चित्र 1.2.2 fQVus Vsj dsfy, vlpkj &amp; fgr k

संस्था की नीतियों और दिशा-निर्देशों का पालन करने के साथ-साथ, आपको एक प्रोफेशनल फिटनेस ट्रेनर की आचार संहिता का भी पालन करना चाहिए। ईमानदारी, निष्ठा और विश्वास सभी प्रोफेशनल और व्यवसायिक संबंधों में बनाये रखें।

1-23 V&lt; d&sfy, fu; e v&#3; fi' k&fun&#22;k



चित्र 1-23 V&lt; d&sfy, fu; e v&#3; fi' k&fun&#22;k

हर फिटनेस सेंटर के कुछ नियम और दिशा निर्देश होते हैं जिनका मेंबर्स को पालन करना चाहिए। इन नियमों के फिटनेस सेंटर में सभ्य और स्वस्थ वातावरण बनाने के लिए और मेंबर्स की मेम्बरशिप बनाये रखने के लिए इन नियमों का बहुत महत्व है। एक फिटनेस ट्रेनर को इन नियमों के बारे में पता होना चाहिए और सेंटर को नियम लागू करने में उसकी मदद करनी चाहिए।



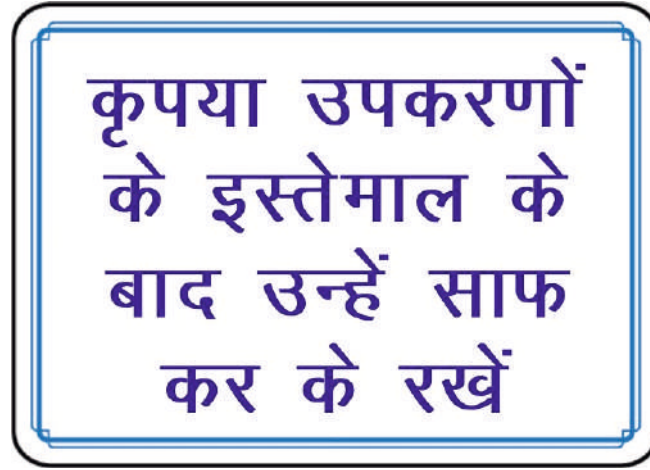
### 1.2.3.1 मेंबर्स पर नियमों को लागू करना

नियमों की सफलता इस बात पर निर्भर करती है कि उन्हें किस प्रकार प्रस्तुत और लागू किया जा रहा है। आप फिटनेस सेंटर के नियमों और दिशा-निर्देशों का लागू करने के लिए प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से जिम्मेदार हो सकते हैं।

fu; e ykxwɔj usd sɜy, d ɔj fn' kkfunʒkuhpsfn, x, gʒk

- i kʌV I kbu

- स्पष्ट रूप से नियमों और नीतियों बताते हुए सारे फिटनेस सेंटर पर पोस्ट साइन लगाएँ
- आसानी से पढ़े जा सकने वाले साइन बनाएँ, और उन्हें व्यवस्थित रूप से अन्य साइनों से दूर रखें



चित्र 1.2.3.1 मेंबर्स पर नियमों को लागू करना



**Skill India**  
कौशल भारत-कुशल भारत



सत्यमेव जयते  
GOVERNMENT OF INDIA  
MINISTRY OF SKILL DEVELOPMENT  
& ENTREPRENEURSHIP



**N · S · D · C**  
National  
Skill Development  
Corporation

Transforming the skill landscape



# यूनिट 2- एको ' क्ज ह्ज व क्ज ओ क् के

यूनिट 2.1 – मानव शरीर का ज्ञान

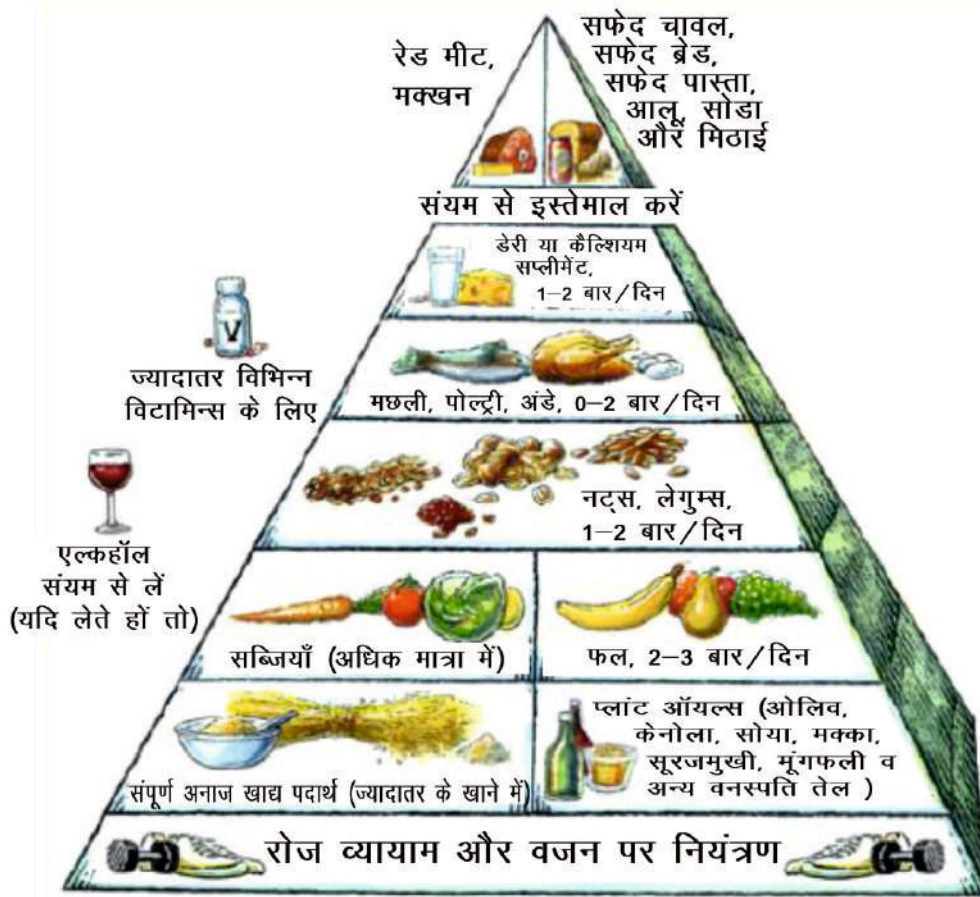
यूनिट 2.2 – व्यायाम को समझना



**SPF/N1105**

## 2-1-1 vlgj vK\$ i Kk k d k egRb

ट्रेनीज के लिए डाइट प्लान बनाते वक्त एक फिटनेस ट्रेनर को संपूर्ण पोषण की जानकारी होना आवश्यक है। चित्र 2.1.1 में और संतुलित आहार के बारे में बताया गया है:



चित्र 2.1.1 फूड पिरामिड और संतुलित आहार

एक संतुलित आहार किसी भी व्यक्ति के स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है, चाहे व्यक्ति साधारण काम करता है या बहुत प्रतिस्पर्धी खेल में शामिल हो। एक संतुलित आहार में वह सभी खाद्य पदार्थ शामिल होने चाहिए जिनसे शरीर की वृद्धि और रखरखाव की आवश्यकतानुसार सभी पोषक तत्व और अन्य घटक शामिल हों। एक संतुलित आहार का मतलब सभी तरह के खाद्य पदार्थों को सही मात्रा में इतना खाने से है कि आपको पोषण की सही मात्रा में मिलती रहे।

पोषण, एक गतिशील प्रक्रिया है जिसमें भोजन का पचना, पोषक तत्वों का अवशोषित होना, सभी टिश्यू में वितरित होना और कचरे का शरीर से बाहर निकालना शामिल है। पोषक तत्व समुचित शारीरिक कार्य के लिए आवश्यक वे पदार्थ हैं जो खाने वाले आहार से मिलते हैं। पोषक तत्व दो प्रकार के होते हैं, मैक्रो-न्यूट्रिएंट्स और माइक्रो-न्यूट्रिएंट्स।

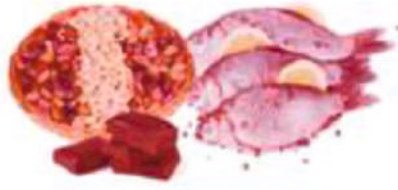
## 2- feuj Yl

मिनरल्स अच्छे स्वास्थ्य और शरीर के सामान्य विकास के लिए जरूरी होते हैं। शरीर के विशिष्ट प्रयोजन जैसे माँसपेशियों का समुचित कार्य, दाँतों का गठन, रक्त के थक्के बनना और एसिड और क्षार का संतुलन के लिए भी मिनरल्स महत्वपूर्ण होते हैं।

feuj Yl d sv kgkj | 10%



कैल्शियम



मैग्नीशियम



पोटैशियम



आयरन



जिंक

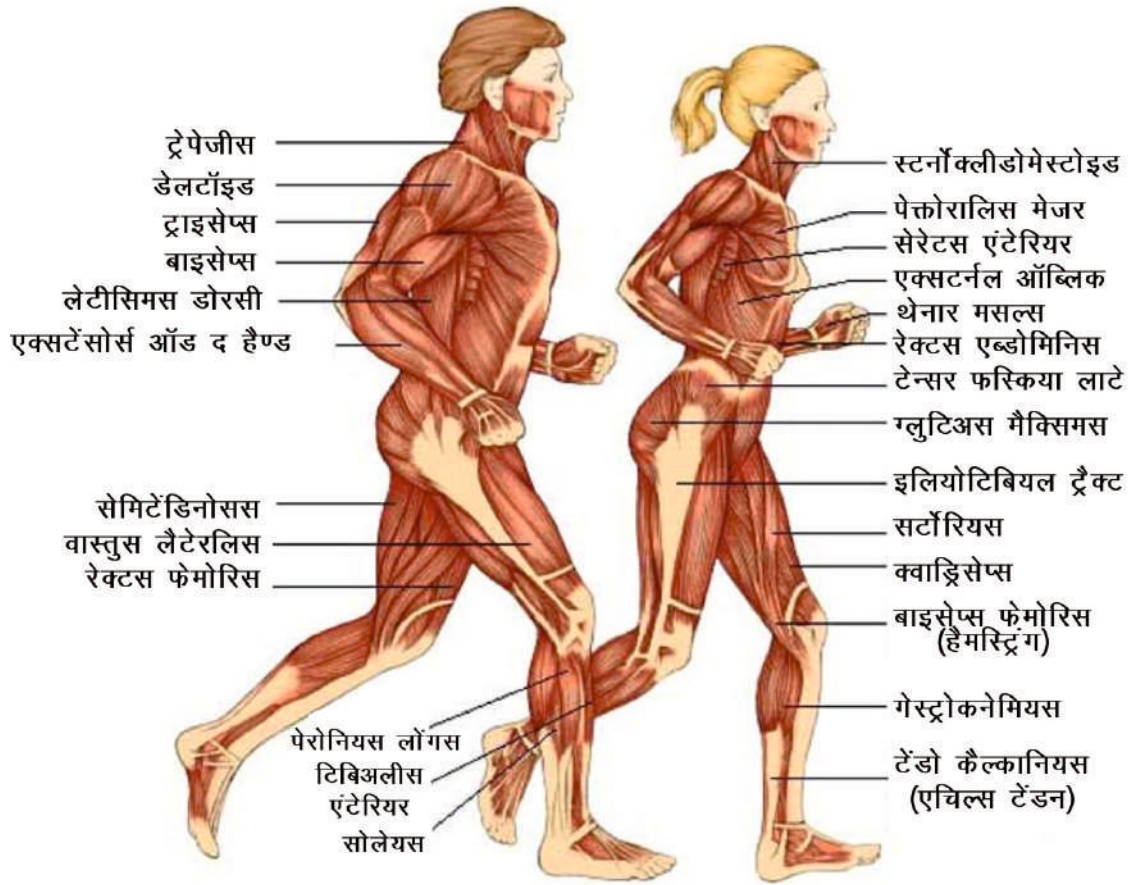
चित्र 2-1-1-1a feuj Yl

## 2-1-3 ekuo 'kj,hj dh, u,Vleh vK\$ fQft ; ky, t h

आहार के अलावा फिटनेस का अन्य घटक व्यायाम है। व्यायाम के बारे में अधिक जानने से पहले, हम एनाटोमी या शरीर की संरचना, फिजियोलॉजी या शरीर के कार्य पद्यति को समझते हैं।

, u,Vleh

जैसे जैसे आप फिटनेस ट्रेनिंग के बारे में जानेंगे, आप पाएंगे कि व्यायामों का नाम शरीर के अंगों के अनुसार रखे गए हैं। इसलिए, फिटनेस ट्रेनिंग के लिए बेसिक एनाटोमी के बारे में जानना आवश्यक है क्योंकि आपको पता होना चाहिए कि व्यायाम शरीर के कौन से अंग को प्रभावित कर रहा है। चित्र 2.1.3 बताता है सबसे महत्वपूर्ण मांसपेशियों के तकनीकी नाम और उनके प्रचलित नाम जो आम तौर पर फिटनेस इंडस्ट्री में इस्तेमाल किये जाते हैं।



चित्र 2-1-3 पुरुष और महिला के मसल्स की बनावट में अंतर

पुरुष और महिला की मांसपेशियों में अंतर:

- पुरुष और महिला दोनों की मसल की बनावट और फिजियोलॉजी हर पहलू में समान है।
- रेडियोलॉजिकल लैंडमार्क एक जैसे हैं।
- मसल के कार्य एक जैसे हैं।
- ओरिजिन और इंसरशन के साइट्स एक ही हैं।
- एक ही जेंडर होते हुए भी मसल्स की लंबाई अलग-अलग व्यक्तियों में भिन्न है।
- पुरुष और महिला की बनावट और फिजियोलॉजी में अंतर छाती में ब्रेस्ट टिश्यू और जांघ क्षेत्र में एडिपोस टिश्यू की उपस्थिति के कारण होता है।

अब हम सभी प्रकार के व्यायामों को जानना शुरू करते हैं।

## 2-2-1 0k ke dsqdkj

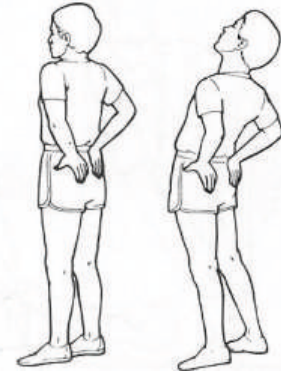
ट्रेनीज को उनके फिटनेस के लक्ष्यों को प्राप्त करने में मदद करने के लिए, व्यायामों को चार श्रेणियों में बाँटा गया है। ये चार श्रेणियाँ हैं कार्डियो-वैस्कुलर (कार्डियो)/एरोबिक व्यायाम, स्ट्रेंथ व्यायाम, फ्लेक्सिबिलिटी व्यायाम और बैलेंस एक्ससरसाइजेस।



चित्र 2-2-1 0k ke dsqdkj

### Va cM

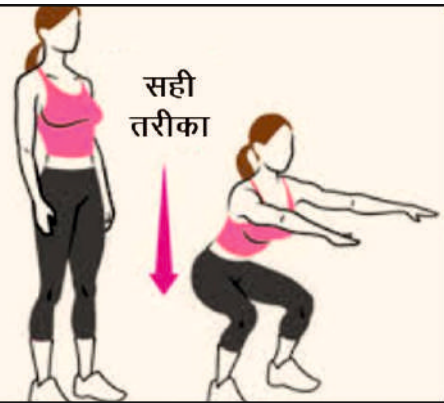
1. हाथों को साइड पर रखें; ऊँगलियों को पीठ के पीछे रखें और अँगूठे आगे की तरफ
2. घुटने थोड़े से मुड़े
3. पीछे की ओर झुकें
4. वापस आयें
5. दोहराएँ



चित्र 2-23-1c LV, D | j | kt

### uhcM

1. पैरों को कंधे की चौड़ाई में अलग करें
2. पीठ सीधी रखें
3. घुटनों को थोड़ा झुकाएँ
4. दोहराएँ



चित्र 2-23-1d LV, D | j | kt

### fl ay yx yq\$

1. एक कदम आगे बढ़ें
2. घुटनों को मुड़ने दें
3. शरीर को सीधा रखें
4. कदम वापस लायें
5. दोहराएँ



चित्र 2-23-1e LV, D | j | kt



## यूनिट 3- व्यायाम ; कौशल रक्षण

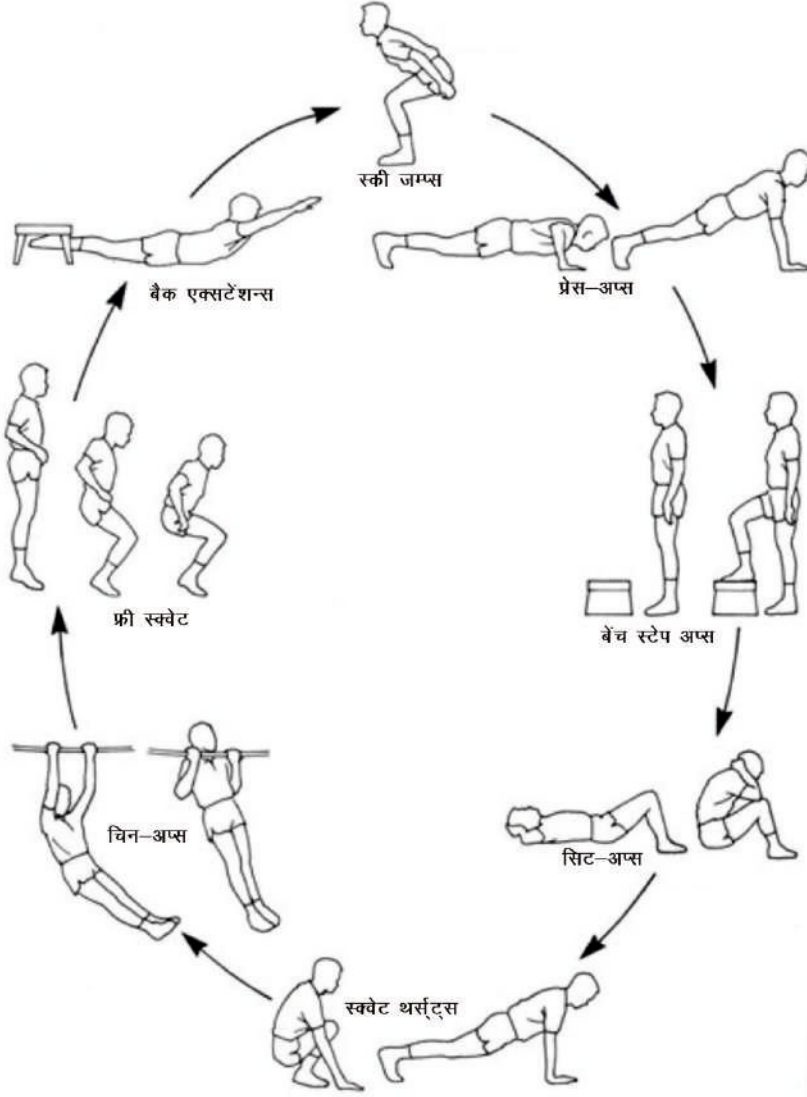
- यूनिट 3.1 – व्यायाम करने के सामान्य सिद्धांत
- यूनिट 3.2 – फिटनेस स्तर का आँकलन और फिटनेस लक्ष्यों को सीपित करना
- यूनिट 3.3 – ट्रेनिंग प्लान तैयार करना
- यूनिट 3.4 – ट्रेनिंग प्लान के उदाहरण





### 3-1-5 | फिटनेस

जैसा कि चित्र 3.2 में दिखाया गया है, सर्किट ट्रेनिंग आमतौर पर किसी विशेष मसल्लस को विशेष रूप से व्यवस्थित करने के लिए की जाती है।



चित्र 3-1-5 सर्किट ट्रेनिंग

समान्यतः, एक्सरसाइज को सेट्स के बीच में कम से कम रेस्ट और बहुत तीव्रता से किया जाता है। उदाहरण के लिए, किसी एक्सरसाइज के एक सेट को एक मशीन पर करने के बाद दूसरी एक्सरसाइज के सेट को दूसरी मशीन पर किया जाता है। इस तरह जब सर्किट में सभी मशीनों को इस्तेमाल कर लेते हैं, तब तीन राउंड पूरा होने तक इस फिर से किया जाता है।

### 3-21 चक्रित 'क्वैटि' वक्रित

जब आप एक ट्रेनी के साथ काम करना शुरू करते हैं तो, आपको सबसे पहले उसका प्रारंभिक शारीरिक आँकलन करना चाहिए। टेबल 3.7 में प्रारंभिक शारीरिक आँकलन की चेकलिस्ट का उदाहरण दिया गया है:

i ʃleɪv]	foʊj . k
t u j y	
नाम	
उम्र	
लिंग	
' kʌj hɪ d	
लंबाई	
वजन	
BMI	
v k d k j	
गर्दन	
छाती	
कमर	
बॉडी टाइप	
g ʃ f k	
वर्तमान स्थिति या रोग: डायबिटीज, हृदय रोग, कैंसर, इमोशनल इश्यूज, बिना कारण थकावट, बिना कारण ज्यादा / कम वजन, बर्थ डिफेक्ट्स या जन्मजात दोष	
वर्तमान चिकित्सा	
चक्कर आना या बेहोशी	
हृदय की स्थिति	
स्वास की स्थिति	
मस्क्युलो स्केलटल की स्थिति	
ब्लड प्रेशर	
अलर्जीस	
अन्य	

टेबल 3.7: प्रारंभिक शारीरिक आँकलन की चेकलिस्ट

आपको इन सब जाँच की रिपोर्ट फिजिकल या सॉफ्ट कॉपी में रखनी चाहिए।

### FVII



सभी ट्रेनीज नहीं चाहेंगे कि शुरुआत में ही उनका पूरा शारीरिक आँकलन ना हो। असल में, प्रारंभिक जाँच कुछ ट्रेनीज को हतोत्साहित भी कर सकता है। इसीलिए, यह सलाह दी जाती है कि जाँच के समय आप ट्रेनी कि जरूरतों और लक्ष्यों का मूल्यांकन कर लें। फिर भी, आप यह ध्यान रखें कि चाहे अन्य शारीरिक जाँच नहीं हुई हों पर हेल्थ-रिस्क अप्रैजल बहुत ही महत्वपूर्ण है।

फिटनेस सेंटर के एक प्रभावी हेल्थ और सेफ्टी प्रोग्राम में विभिन्न क्षेत्रों के संभावित जोखिम और खतरों का आंकलन होना चाहिए जैसे कि फिटनेस प्रशिक्षण, इक्विपमेंट का इस्तेमाल, चोटें और आपात-स्थिति। प्रभावी नियंत्रण के उपाय और प्रतिक्रियाओं के लिए योजना बनाई और लागू की जानी चाहिए जो इन जोखिमों को कवर करें। इसके लिए स्टाफ की ट्रेनिंग, जोखिम और खतरों का मूल्यांकन और नियंत्रण, इक्विपमेंट सेफ्टी, इंजरी मैनेजमेंट और आपातकाल के लिए तैयारियाँ और उचित प्रतिक्रियाएँ किये जाने की आवश्यकता है।



चित्र 6-1 LokLF; dæesLokLF; vK\$ | jk{k

हम इन क्षेत्रों पर नजर डालते और समझते हैं कि कैसे, एक फिटनेस ट्रेनर के रूप में आप, यह सुनिश्चित करने में मदद कर सकते हैं कि आपके संगठन में स्वास्थ्य और सुरक्षा कार्यक्रम को प्रभावी ढंग से कार्यान्वित किया जा रहा है।

### रुं कक क

अपनी भूमिका और जिम्मेदारियों के अनुसार, कर्मचारी को प्रासंगिक स्वास्थ्य और सुरक्षा संबंधी प्रक्रियाओं में प्रशिक्षित किया जाना चाहिए।

आप सहित हर स्टाफ मेंबर को, संस्था द्वारा बनाई गई सभी नीतियों की जानकारी होनी चाहिए जैसे कि आपातकालीन स्थिति में निकास, इमरजेंसी रिस्पांस टीम, दुर्घटना से सम्बंधित आदि।

### [ k r j k æ d h i g p k u ] e v y k æ u v k \$ f u ; æ . k

सभी संभावित स्वास्थ्य और सुरक्षा के खतरों और जोखिमों का आंकलन किया जाना चाहिए और निवारक उपाय विकसित होने चाहिए। इसमें कार्यस्थल निरीक्षण की प्रक्रियाएं और नुकसानों का विवरण शामिल हैं।



## 7- fu; 't uh r k , o a m e' k h y r k d © k y

यूनिट 7.1 – व्यक्तिगत क्षमताएं एवं मूल्य

यूनिट 7.2 – डिजिटल साक्षरता: पुनरावृत्ति

यूनिट 7.3 – धन संबंधी मामले

यूनिट 7.4 – रोजगार व स्वरोजगार के लिए तैयारी करना

यूनिट 7.5 – उद्यमशीलता को समझना

यूनिट 7.6 – उद्यमी बनने की तैयारी करना





**Skill India**  
कौशल भारत - कुशल भारत



सत्यमेव जयते  
GOVERNMENT OF INDIA  
MINISTRY OF SKILL DEVELOPMENT  
& ENTREPRENEURSHIP



N.S.D.C.  
National  
Skill Development  
Corporation  
Transforming the skill landscape



**Not for Sale -  
For Internal Circulation only**



**Address:** AWFIS, 1st Floor, L-29, Outer Circle, Connaught Place,  
New Delhi – 110 001

**Email:** ceo@sportsskills.in

**Web:** sportsskills.in

**Phone:** 011-65001048

**CIN No.:** 00000000

**Price:**



978-1-111-22222-45-7